

Filetsteaks mit Portwein-Blaubeer-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

Für die Blaubeer-Sauce

150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
150 ml Portwein
3 EL Rohrzucker
2 Schalotten
2 TL Öl
etwas Dijon-Senf
Salz, Pfeffer
etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange

Für die Pilze

250 g Pfifferlinge oder Champignons
1 EL Öl
2 Schalotten
200 ml Kochsahne
2-3 TL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer

Außerdem

4 Rinderfiletsteaks (à 175 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
4 Scheiben Kastenweißbrot
4 TL Crème fraîche
Petersilie zum Garnieren



Zubereitung:

1. Für die Blaubeer-Sauce Blaubeeren, Portwein und Rohrzucker in einem kleinen Topf 5 Minuten köcheln lassen. Schalotten pellen und fein würfeln. Öl erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Blaubeeren mit Flüssigkeit zugeben. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Orangenschale pikant abschmecken. Warm stellen.
2. Pfifferlinge (oder Champignons) säubern und putzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, einige schöne Pfifferlinge darin kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Restliche Pfifferlinge fein hacken. Schalotten pellen und fein würfeln. Pfifferlinge und Schalotten in die Pfanne geben und darin anbraten. Kochsahne angießen und offen dick cremig einkochen lassen. Senf einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.
3. Filetsteaks salzen und pfeffern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite ca. 4-5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Restliches Öl in die Pfanne geben und das Brot darin von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Pilzmasse auf den Brotscheiben verteilen. Steaks darauf setzen und die Blaubeer-Sauce auf den Steaks und auf dem Teller verteilen. Mit den beiseite gestellten Pfifferlingen, einem Klecks Crème fraîche und Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien: 579
Joule: 2424
Protein: 42,9 g
Fett: 23,8 g
Kohlenhydrate: 36 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

